


2022.9 買い物リスト 疲労回復レッスン

肉詰めナスのトマト煮	2人分
ひじきサラダと黒酢ドレッシング	2人分
生ハムと豆のスープ	4人分
オクラとアンチョビのワンポットパスタ	2人分
白あんのホイルケーキ	8本分

かいわれ大根 40g (1pc)
 いんげん 30g
 ブロッコリーアルファルファ (スプラウト)
 50g (1pc)
 ナス 2本
 小松菜又は冷凍ほうれん草 50g
 じゃがいも 1個 (90g)
 ヤングコーン 2本 (20g)
 オクラ 4本



鶏ハム 40g
 豚ひき肉 80g
 生ハム 30g

バター 70g
 卵 (M) 1個

※青字はデザート材料



3種豆

50g入り



110g入り



黒オリーブ 25g

ひじき (乾) 大さじ1 (4g)
 フライドオニオン 小さじ2 (4g) +大さじ1 (6g)
 3種豆 50g 下記参照
 黒オリーブスライス 8g (3粒分) 下記参照
 黒酢 大さじ1 (15g)
 ごま油 30g 小さじ1/2 (2g)
 オリーブオイル 大さじ1/2 (6g)
 しょう油 大さじ1/2 (9g)
 ナンプラー 小さじ1 (6g)

にんにくペースト 小さじ1 (4g)
 アンチョビ (フィレ又はペースト) 3枚 (9g)
 フジッリ (ペンネ) (乾パスタ) 130g 下記参照

砂糖
 塩
 チリパウダー 小さじ1 GABANがオススメ
 黒胡椒 お好みで
 コンソメ顆粒 小さじ1 (3g) +小さじ1 (3g)

トマトジュース (無塩) 1本 (200ml)
 白ワイン 大さじ1/2 (7.5g)

粉チーズ お好みで

薄力粉 100g
 ベーキングパウダー 小さじ1/2
 砂糖 50g +4g
 ラム酒 小さじ2 (省略可)
 白花豆の甘煮 100g



※肉詰めナスのトマト煮で「ごはん 20g」使用します